# بررسی سطح ۱۰۹، ۱۱۰ و ۱۱۱ تکامل روانی

نویسنده: شکوفه حسین‌پور

.

.

.



.

.

.

## بررسی سطح ۱۰۹

سلام پدر آینده ی عزیزم، امیدوارم که حالت خوب باشه. مطالعه کردن برای من هم کار کسالت آمیزیه و انتظار ندارم کسی نامه های طولانیمو بخونه. نوشتن خطاب به افرادی که درموردشون فکر میکنم، بیشتر برام تبدیل به آیین خیالپردازی شده. من نامه ی کتبی و ملموسی دریافت نمیکنم و نامه هامو از طریق هیچ صندوق پستی ای ارسال نمیکنم. خواب هام امتداد خیالپردازی هام هستن و خیلی وقت ها نمیدونم آیا خوابی که درموردت میبینم، پیغامی از طرف تو هست یا فقط ساخته ی ذهن خودمه.

دلتنگی برای یک روح آزاد معنایی ندارن. اونها هر وقت که بخوان، همدیگه رو ملاقات میکنن، همدیگه رو صدا میکنن یا رد پای همدیگه رو پیدا میکنن. من یه روح آزاد نیستم، بیش از پیش یک بشر زمینی ام.

امروز داشتم به این فکر میکردم که چرا از وقتی صحبت با تو رو شروع کردم، تونستم از اون اعصاب داغون رها بشم و قرص های مخصوصشو کنار بذارم. فکر میکنم بخش زیادیش بابت اینه که بعد از شروع دوستیم با تو، نوعی اطمینان بهم دست داد که زندگی بعدیم شروع خوبی خواهد داشت و قرار نیست خیلی از مشکلات گذشته رو دوباره تجربه کنم.

کی هست که به آینده اش فکر نکنه؟ فکر کردن به آینده بهم فشار می آورد چون حقیقتا آدم ضعیفی هستم و نمی تونم قوی باشم. حوصله ی انگیزه و امیدهای بیخودی هم ندارم و ترجیح میدم بپذیرم که آدم ضعیفی هستم.

نصف بیشتر عمرمو صرف سر و کله زدن با پسرها کردم که صرفا بتونم از خونه ی پدر و مادرم برم و

مستقل شم. من عرضه ی تنها زندگی کردن رو نداشتم و هنوز هم ندارم. حتی اگر پولشو داشته باشم، اصلا مایل به تنهایی گذروندن نیستم. شاید روحم با هر دو جنسیت بسازه ولی به شخصه هیچوقت هیچ پسری رو لمس نکردم و از وقتی که یادمه، فانتزی های جنسی زیادی با زن ها داشتم. با زن های شوهردار هم حال نمیکردم. از دوستاییم که شوهر میکردن فاصله میگرفتم شاید چون حس میکردم آدم های زمخت و فاقد درکی هستن. شایدم چون حس میکردم دارن از رانت، برای پیشبرد رابطه ی عرفا قابل قبولشون استفاده میکنن، ازشون نفرت پیدا میکردم.

امروز یه سناریوی جدید به ذهنم اومد که تو یکی از نقش اصلی‌هاش بودی. توی این یکی، ما خواهر و برادر هستیم و من خواهر بزرگترم. مادرمون شبیه

مادرم در زندگی فعلیمه و وضعمون تقریبا شبیه وضعیت فعلی زندگیم.

یکروز مادرمون سکته میکنه و میمیره و ما برای اینکه خونه و ثبات و استقلال زندگیمون رو از دست ندیم و فامیلمون توی زندگیمون دخالت نکنن و غارت نشیم، صداشو در نمیاریم و مادرمون رو توی باغچه ی پشت خونه، در عمق زیادی دفن میکنیم.

ما انواع سناریوهای ممکن که باعث افشا شدن مرگ مادرمون میشه رو مرور میکنیم و براش دیالوگ و واکنش میسازیم و نقش بازی میکنیم. اون سناریوهای بدبینانه هرگز محقق نمیشن و در خلال این اضطراب همیشگی، ما نهایت استفاده رو از زندگی جدیدی که به دست آوردیم میبریم.

مثلا میتونی درس‌ات رو ول کنی و دنبال بازیگری بری یا موتورت رو بیاری توی خونه. هر چیزی که بخوای توی باغچه بکاری یا سیگار بکشی. کسی بهت نمیگه موهاتو کوتاه کن، چه لباسی بپوش یا مرتب باش. آشپزی میکنیم و غذاهای احمقانه درست میکنیم. یه اتاق رو تبدیل به اقیانوس تشک و بالشت و پتو میکنیم یا چراغ های رنگی و احمقانه رو همه جای خونه نصب میکنیم. توی شب برفی، وسط حیاط چادر میزنیم و ادای اسکیموها و کوه نوردا رو در میاریم یا با سیمان و کاشی و آجر، توی یکی از اتاقا حوض درست میکنیم.

برای پایان داستانم یه پایان شکوهمند آمریکایی هم درست کردم که الان حوصله ی نوشتنش رو ندارم.

فکر میکنم تقریبا اون قدری که دوست داشتم باهات حرف زدم. حس میکنم که این روزات کمی خلوت میگذره و گاهی دوست داشتی که کمی سرگرم کننده‌تر بود. جای من هم خیلی خالی هست چراکه این روزا قلب بازی برای عشق ورزیدن دارم. اگر در کنارتون بودم، مجبورتون میکردم که به آهنگای جدیدم گوش بدید، باهات فیلم میدیدم و واکنش های متناقضی که نسبت به غذاهای من درآوردیم نشون میدادید رو توی ذهنم ثبت میکردم. هروقت فلفل تند میخورم، به این فکر میکنم که ای کاش میتونستم در این زمینه باهات رقابت داشته باشم و هر وقت از یه فیلم مستقل و عجیب خوشم میاد، با خودم فکر میکنم که آیا حاضر بودی باهام به سینما بیای و تماشا کنی؟ و اگر میدیدی چه نظری درموردش داشتی؟

خیلی دلم براتون تنگ شده و ای کاش همین الان در کنارتون بودم و نیازی به صبر کردن نبود.

تا یکسال دیگه، فقط دوست دارم که بتونم به اندازه ی کافی، ب۱۲ و ید بخورم. نگران چیز دیگه ای نیستم و یقین دارم تا زمانی که جزوی از هدف روحیم باشه، همه ی اتفاقات، دست به دست هم میدن تا کتابامو بنویسم و منتشر کنم، یا هر کار دیگه ای که لازم باشه انجام بدم.

امیدوارم شما هم مراقب خودت باشی و درگیر اعتیاد افراطی به گیم، الکل یا مواد مخدر نشی. دل قوی بدار و آینده رو توی خوابات ببین. همین الانش هم میدونی که شهرت و ثروت چیه؛ اگر چیزی که کمه عشق هست، بدون که هرچقدر لازمه دوستت میدارم،

هرچقدر که لازمه تا شاد و امیدوار باشی و با هاله ی زرد و سفید رنگت بدرخشی.

.

.

.

ساعت ۱۰ و سی و سه دقیقه ی صبحه. دیشب برای شناخت سطح ۱۰۹ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که دوره ی مجهول و تاریکی فرا رسیده و انگار که جامعه، در یک شب تاریک و بدون ماه و ستاره حضور داشت.

بدیهی بود که نباید از خونه میرفتم بیرون اما حس کردم که به بیرون رفتن نیاز دارم و باید مثل بقیه، به زندگی عادیم ادامه بدم. این اشتباه باعث شد که گیر

بیوفتم و جامعه چیزی رو بهم تحمیل کنه که نمی‌خوام.

وقتی از این خواب بیدار شدم، یاد موضوعی در زندگی واقعیم افتادم. مشکلات جامعه باعث شد که فکر کنم دیگه نمی تونستم مثل قبل کار کنم و سعی داشتم دنبال کار جدیدی باشم که زیاد هم باب میلم نبود و درموردش چندان فکر نکرده بودم. یه جورایی این خواب منو یاد این تصمیم انداخت و عوارضی که میتونه برای سلامت روانم داشته باشه.

.

.

.

توی خواب دیگه ای میدیدم که از یکی از پسرای فامیل خوشم اومده. اون جزو فامیل های دور

به‌حساب می اومد و منو تا حالا ندیده بود. اون واقعا زیبا ولی بدون اعتماد به نفس، به زندگی ادامه میداد و من اون رو مخفیانه در شبکه های اجتماعی پیدا کرده بودم.

یکروز خونه ی پدربزرگم بودم که خواهر و برادر کوچکش رو دیدم و جلوی چشمشون از زیباییشون و بخصوص زیبایی برادر بزرگترشون تعریف کردم. همین مقدمه ی ایجاد کنجکاوی و آشنایی ما شد.

اون با چهره ای مدرن اما مثل من، یه فرد روستایی زاده بود و ابایی از وارد شدن به یک ازدواج فامیلی نداشت.

توی اون مدت، من یه خواستگار دیگه هم داشتم. اون بد به نظر نمیرسید اما من زیبایی مدرن رو می‌خواستم. پس به آسمون نگاه کردم و دنبال تقدیرم

گشتم. برای اولین بار، حرکت عجیبی از ستاره ها رو دیدم. برخی از اون ها جفت به جفت، حول یک مدار میچرخیدن و حرکت میکردن. انگار جفت هایی بودن که شادمانانه، به سفر خودشون در آسمون ها ادامه میدادن.

به من میگفتن که خواستگار انتلکتت، بهتر از خواستگار خوش چهره ات هست. حس میکنم اون فرد یه خلبان یا همچین چیزی بود.

این حرفا منو بیشتر سردرگم میکرد و باعث میشد که خودمو بیشتر دوست داشته باشم، چون میدیدم که آدمها چقدر ناامید کننده و تردید آفرین هستن. با تکیه به احساساتم، شروع به نوشتن کردم و حرفام، شامل نوشته هایی عامه پسند و نیمه اروتیک میشد و آدما اونا رو دوست داشتن چون فکر میکردن که پشتش

فردی ماجراجو نشسته که به دنبال نفسانیت خودش میره و نمیذاره چیزی جلوی لذت بردن شاعرانه اش از زندگی رو بگیره.

با پسر خوشگل چشم آبی فامیلمون به کنار ساحل یک دریا رفتیم تا اولین گفت و گوهای جدی رو انجام بدیم. من بهش درمورد این موضوع گفتم که دوست ندارم بچه ای داشته باشم و همونجا رابطه مون تموم شد چون اون دوست داشت که تولید مثل کنه.

راه ما از هم جدا شد و من تنها شدم. حتی اگر دیگران چیزی نمیگفتن هم گاهی به این فکر میکردم که اگر با آقای خلبان جفت گیری میکردن، میتونستم زندگی بهتری داشته باشم و اون حتی حاضر بود با بچه دار نشدنم کنار بیاد. درواقع این حرفو زده بود ولی من

مردی که بیشتر دوست داشتم رو انتخاب کردم و به خلبان، فرصت خواستگاری رسمی رو ندادم.

خلبان هم تنها نموند و رفت با یه خانم متشخص و زیبا ازدواج کرد. اون خانوم هم دوست نداشت بچه‌دار بشه. ثروت خانوادگی زیادی داشت و به خودش میرسید و اهل لذت بردن از زندگی بود.

بارها به این فکر کردم اشتباه کردم ولی بعد از مدتی متوجه شدم که خلبان هم با تحریک احساسات زنش، اونو تحریک کرده تا بچه دار بشه و دقیقا نزدیک زایمان زنش بود که آقا سراغ یه ماجراجویی و ماموریت احمقانه و پرریسک رفت و زنشو با یه مشت حرف سانتی مانتال سراسر بولشت تنها گذاشت.

در اون لحظه، هرچند برای زنش ناراحت شدم اما اون احساس حسرت و اندوه و پشیمونی هم دست از سرم

برداشت و فهمیدم هیچجا برام نریده بودن. هر دو انتخابم پوچ بود و برام نمی تونستن سودی که میخوام رو داشته باشن.

این الگویی هست که در خواب قبلی هم دیدم. در موقعیتی بودم که برای دیدن طرف دیگه ی ماجرا یا اون روی سکه، کنجکاوی زیادی داشتم چون میدیدم این طرفش مطابق میلم نیست و بعد میدیدم که به ریسکش نمی ارزید و اونجا هم برام نریدن. این اصطلاح برات نریدن، درمورد خواب های این سطح خیلی صدق میکنه.

.

.

.

ساعت ۸ و دوازده دقیقه ی شبه. امروز به خواب چند ساعته‌ای رفتم و طبیعتا منتظر بودم که خواب جدیدی مرتبط با این سطح ببینم. در دنیای خواب، یکی از معشوقای قدیمیم رو میدیدم. اون از هنرش برای تبلیغ ایدئولوژی های آتلانتیسی استفاده میکرد و در این حالت، به چشمم رقت انگیز و احمقانه بود. در دنیای خواب، اون داشت خوانندگی میکرد و صدای خوبی هم داشت ولی محتوای موسیقیش، منطبق با ایدئولوژی ای هست که آتلانتیس در تمدن های مستعمره و برده اش اجرا میکنه.

خواب ورق خورد و ظاهرا معشوق دیرین من از اون سطح خوشش نیومد و تصمیم گرفت به تبلیغ ایدئولوژی ای بپردازه که آتلانتیس در تمدن‌های پیشرفته تر، جهت کنترل جامعه و سود بردن ازشون

مورد استفاده قرار میده. این سطح، میتونست سود مادی خوبی برای معشوقم ایجاد کنه ولی مجبورش میکرد به کارهایی تن بده که اصلا دوست نداشت و غرورش رو لکه دار میکرد. ظاهرا این مرد زیبا و دوست داشتنی هم در موقعیتی بود که در هیچ جهت از دیوار، براش نریده بودن.

جالب اینه که صبح که بیدار شدم، اتفاقا به یادش افتادم و کمی هاله اش رو دیدم. فکر کنم دیروز که داشتم با خواهرم درمورد فیلمش حرف میزدم توجهش جلب شده. به هر صورت من یه منتقد خاص و سرشناسم و کل هالیوود منتظره تا من برم و آت و آشغالاشون رو بررسی کنم.

چیزی که برام جالبه اینه که خواب هام با تکیه به نظراتم در کتاب "آیا لیبرالیسم نبوغ آمیزترین ایده ی

آتلانتیس در زمینه؟" خواب هایی رو بهم نشون میده و یه جوری رفتار میکنه که انگار موجهه که با تکیه به همین نظریه ها، خواب هام رو تفسیر کنم. به شخصه زیاد مطمئن نیستم چیزایی که توی اون کتاب نوشتم درست باشه.

میدونم گاهی کنجکاو میشی که بدونی چه حسی بهت داشتم و دارم، چون گاها خیلی ملایم و دوست داشتنی به نظر میرسم و واقعا جدا شدنمون خیلی ملایم بود و هرگز هم یادم نمیاد که بهت آسیبی زده باشم و کینه ی نامعلومی رو تلافی کرده باشم.

منم فکر میکنم که ما میتونستیم جفت خیلی خوبی باشیم و با هم پیشرفت کنیم و هیچوقت توی زندگیم نبود که بی نیاز از یه جفت قدرتمند و عاشق پیشه باشم و بابت تنهایی و خیانت ها، عذاب زیادی کشیدم.

دلیل اینکه ازت انتقام خاصی نگرفتم این نیست که فکر میکنم لیاقت اینو داری که بخشیده بشی و رنجی از تو به من نرسیده. صحبت درمورد اینه که تو یه موجود فوق العاده ضعیفی و اگر سودی هم از شرارت بردی، بابت بردگی و وفاداریت به زانو زدن بود. تو اراده ای برای هیچ کاری نداشتی، نه برای خوب بودن و نه برای بد بودن.

با تو، غمی همیشه در جهان است

که هر چه میکشم از آن است

بهای زنده ماندنت بسی گران است

من این شعر رو برای سبحان خوندم و منظورم اینه که آرزوی مرگش رو دارم، آرزوی زجر کشیدن و انتقام پس دادنش رو دارم چون اونو کسی میدونم که از

قدرت و اراده اش برای شرارت استفاده کرد. اون این کارا رو کرد چون مثل خیلی از دوستای کون کجش به من حسودیش میشد و باهام دشمنی داشت. من اینطور موجودات رو تعقیب میکنم، من سر آتلانتیسی هایی که جلوشون زانو زدی رو هدف ترکوندن قرار دادم و زمانی که این حسابرسی ها تموم بشه، امثال تو، دوباره خر درگاه جناحی میشن که دست بالا رو داره. چه فایده که دیگه نمی تونم بهت به چشم کسی نگاه کنم که ازم قوی تره و میتونه ازم مراقبت کنه و علاقه ای هم ندارم که ازت مراقبت کنم.

تو درنظرم فقط یه روح از ریخت افتاده و پیری که زمانی به چشم مرد زندگیم بهش نگاه میکردم.

.

.

.

ساعت ۸ و نوزده دقیقه ی شبه و دیشب هم برای شناخت سطح ۱۰۹ تمرکز کردم. چیزی که درموردش مطمئن نیستم اینه که آیا این سطح داره درمورد موقعیت هایی صحبت میکنه که دو رو دارن؟ یا منظورش از روی پنهان، طیفی از حقایق از نظر پنهانه که میشه برای شناختشون اقدام کرد اما ارزشش رو ندارن و تلاش برای کشفشون حتی میتونه آسیب زا باشه؟

یعنی آیا اصطلاح هیچجا برات نریدن بیشتر صدق میکنه یا اصطلاح چوب دو سر گوه؟

.

.

.

ساعت ۱۰ و سی و دو دقیقه ی صبحه. امروز میخوام سطح ۱۰۹ رو تموم کنم چون دیگه تحمل خواب های چرت و پرتش رو ندارم.

در دنیای خواب میدیدم که از روی بیکاری، دنبال یکی از معلم هام میگردم که میشد باهاش وقت تلف کرد و فعالیت های فوق برنامه ی بولشتی داشت. راستش اونقدرا هم کنجکاو نبودم که پیداش کنم و بیشتر حس بیکاری بود که بهم فشار می آورد. شاید زیاد منتقد کارا و اتمسفر کلاساش نبودم که داشتم دوباره هم دنبالش میگشتم وگرنه قبلا چه سودی ازش دیده بودم که حالا انتظار داشتم ببینم؟

توی خواب دیگه ای میدیدم که یه خرید پستی انجام دادم. من پنکک سفارش داده بودم؛ برای آرایش. از یه عمده فروشی خریده بودم که برام ارزون تر در بیاد.

فکر نمیکردم حتی واقعی باشن و بسته مو بفرستن، برای همین خرید ناچیزی انجام دادم. ولی اونا نه تنها بسته مو فرستادن بلکه کلی جنس دیگه که نیاز نداشتم هم روی بسته گذاشتن. جنس هایی که قطعا آدمو به این فکر مینداخت که بفروششون وگرنه یه نفر، به این همه جنس نیازی نداشت.

اونا حتی اجناسی رو گذاشته بودن که در اخلاقیات من نمیگنجید، مثل ماهی‌هایی که اتفاقا زنده بودن و داشتن خفه میشدن.

وقتی ماهی ها رو دیدم که داشتم دنبال آدرس سایته میگشتم تا بقیه ی جنساشون رو ببینم. دهنم هم سرویس شد تا آدرس سایتشون رو یادم اومد و پیداش کردم. دیدن ماهیا خیلی عصبیم کرد. این موقعیت واقعا مثل چوب دو سر گوه بود. اصلا نباید

دنبال آدرس سایت میگشتم چون همون چیزی که سابقا ازش بهم رسیده بود هم نه تنها سودی برام نداشت بلکه مزاحم زندگیم بود.

خواب های دیگه ام هم توی همین فضا بودن. نمی‌دونم اسمی که برای این سطح میذارم چقدر بهینه است ولی فعلا بهش میگم: درک مفهوم چوب دو سر گوه

.

.

.

بررسی سطح ۱۱۰

ساعت ۱۱ و پنجاه و هشت دقیقه ی شبه و از آخرین باری که سراغ نوشتن اومدم، دوبار خواب رفتم و به خوابام اونقدرا هم توجه نکردم. این چیزایی هم که

می نویسم، مطمئن نیستم به سطح ۱۱۰ ربط داشته باشه.

خواب میدیدم که در حال خوردن خوراک گوشتی هستم و در عین حال، میدونستم که من گیاهخوارم. همچنین متوجه این بودم که خوابم و این اتفاقات نمی تونه لزوما واقعی باشه. در اون لحظه نمیدونستم باید از خوردن خوراک گوشت لذت ببرم یا نه؟ آیا حتی صرف لذت بردن ازش در دنیای خواب هم ممکنه تاثیر بدی روی ذهنم بذاره؟

.

.

.

در خواب دیگه ای میدیدم که دنبال رسانه ای برای انتشار مقالاتم درمورد نقد موسیقی هستم. برام پیدا

کردن یک مرجع خوب سخت بود و درنهایت، به سایتی رسیدم که خیلی وقت پیش میشناختمشون. اونها انرژی بدی داشتن و کونشون بو میداد. اونها میتونستن خطرناک باشن.

ولی من به خاطر علاقه ام به نوشتن نقد موسیقی و پول درآوردن از این کار، داشتم به همکاری باهاشون فکر میکردم. با خودم میگفتم من فقط میخوام مطلب منتشر کنم و محتوای من چیز بدی نداره. نمیذارم اون رسانه هم ازم سواستفاده کنه چون میشناسمشون و باهاشون ارتباط صمیمانه نمیگیرم.

درواقع حس من این بود که میتونم عوارض احتمالی رو مدیریت کنم و این قدرت رو درون خودم میدیدم. در دنیای خوابم اینطور بودم ولی درواقعیت، هرگز تن به همچین کاری نمیدم چون به نظرم اتفاقا همچین

آدمایی پتانسیل اینو دارن که بهم ضرر بزنن و منو توی چاهی بندازن که خودشون هم بارها درونش افتادن. برای امثال اونا فرقی نداره چقدر خفت بکشن تا بتونن خودشون رو از چاه بیرون بکشن، میتونن تن به هر کاری بدن ولی من ترجیح میدم که خودمو در معرض همچین موقعیت هایی قرار ندم چون اصلا ارزشش رو نداره.

درمورد خواب قبلیم هم باید بگم که در یک رویای آگاهانه، من ترجیح میدم هرکاری انجام ندم و خیلی وقتا در همچین خواب هایی، احساس خطر کردم. هرچند خیلی به خواب ها توجه میکنم و تو کار بررسیشون هستم اما فکر میکنم رازهای زیادی هم درموردشون وجود داره و این حدس به ذهنم میاد که

ممکنه بی پروایی در خلسه و خواب، نوعی آسیب روانی ایجاد کنه.

تصاویری که به صورت ناخودآگاه یا نیمه آگاهانه در ذهن ایجاد میشن، پتانسیل دستکاری دارن. مثلا من با مصرف دارو یا مواد مخدر میتونم این تصاویر رو دستکاری کنم. اتفاقات دنیا، افکار و نیت هایی که دیگران درموردم داشتن، گاها خیلی سریع توی خواب‌هام ظاهر شدن پس شاید بعضی از این خواب‌ها، واقعا شبیه یک بافت ارگانیک باشن. شاید واقعا یک سیستم نمادین و انتزاعیه که حافظه ی فردی و جمعی رو به هم متصل میکنه و اونقدر اصلا کاربر محور هست که میشه به جای کد و عدد و رقم، با انتزاع، اون رو تحت تاثیر قرار داد.

.

.

.

ساعت ۷ و چهارده دقیقه ی صبحه و به تازگی از خواب بیدار شدم. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۱۱۰ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که پدرم ازم یه لیوان آب میخواد و این درخواست رو طلبکارانه و نامحترمانه مطرح میکرد.

من که خیلی وقت بود ازش نفرت داشتم، اینبار لیوان آب رو به سم آلوده کردم و بهش دادم. حس میکنم از آرسنیک یا شایدم سیانور استفاده کردم. چیزی که جالبه اینه که اون لیوان آب رو نخورد بلکه اون رو به پسرش داد و اون هم درجا سقط کرد و مرد.

اون پسره ی دردونه ی پلیدینی خیلی برای پدرم مهم بود و بعد از سال ها صبر و انتظار، تولید شد ولی به همین راحتی مرد.

من قصد کشتن پسره رو نداشتم اما از اینکه کشتمش هم ناراحت نشدم، و وقتی زمان گذشت و نتایج کار رو دیدم، حتی بیشتر هم لذت بردم. هر روز غروب، حال روحی پدرم رو میدیدم که چطور آتش سرد اندوه، وجودش رو میسوزونه. از اینکه رنج کشیدنش رو میدیدم لذت میبردم و با خودم فکر میکردم که اگر میدونستم این کار قراره همچین نتایجی داشته باشه، شاید زودتر انجامش میدادم.

درباره ی این قتل، چیزایی رو روی یه کاغذ نوشتم و همه جا با خودم میبردم. اون نوشته برام مثل مسکن بود و هر وقت که میخواستم یاد و خاطره ی اون قتل

رو زنده کنم، مجددا میخوندمش. دوست هم نداشتم کسی اون کاغذ رو ببینه، هر چی نباشه اون اعتراف نامه ی من هم به حساب می اومد.

حس عجیبی داشت، انگار داشتم از دهن میریدم. برام لذت بخش بود چون دیگه فشاری بابت تحمل کینه و ریدن روزانه ی نفرتم تجربه نمیکردم ولی میل به آسیب زدن به دیگران، درونم جانی دوباره گرفت.

شاید کسی نمیدونست من قاتلم اما هاله ی تاریکم سنگینی میکرد و آرزوی کشتن دوباره ی یه فرد دیگه، مدام توی ذهنم بود.

دنیا شکل عجیبی به خودش گرفت، آدما دیگه درنظرم یه تهدید نبودن و بهشون به چشم غذای بعدیم نگاه میکردم. زندگیم انگار هیچ شب تاریکی نداشت و روشناییش، تهدید کننده، ساکت و بی هیاهو و

بیمارگونه بود. نوری که روی زندگیم می‌تابید، شبیه نور معمولی خورشید نبود و سیالیت اون رو نداشت.

هرچند هر روز آدم نمیکشتم اما هروقت ایده ای برای آزار دادن و موذی گری برای افراد منفور زندگیم پیدا میکردم، راحت تر از گذشته، اجراییش میکردم. من فقط افرادی رو آزار میدادم که ازشون کینه داشتم و افراد دیگه، برام اهمیتی نداشتن.

.

.

.

ادامه‌ی بررسی سطح ۱۱۰

ساعت ۱ و شیش دقیقه ی ظهره. امروز هم برای شناخت سطح ۱۱۰ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که به سال های خیلی دوری رفتم؛ یعنی در

زمان سفر کردم. در اونجا با دانشجوهاشون صحبت میکردم. چندتا دانشجو، درحال وقت گذرندن در کافی شاپ بودن.

زندگیشون بد نبود و خیلی از ترس و نگرانی های نسل‌های بعدیشون رو نداشتن ولی چیزی درمورد آینده و پیامد تصمیم هاشون نگفتم چون به نظرم رسید که فایده ای نداره.

توجهم به هاله هاشون جلب شد و یه جورایی قانع شدم که چرا به سمت همچین تصمیماتی رفتن. اونها فرقی با آدمایی که این روزا میبینم نداشتن. همونقدر تاریک و شرور و مستعد حماقت. فقط موندم و نگاهشون کردم و تاریخ رو ازنظر گذروندم.

در لحظه ای دوهزاریم افتاد که من نمی تونم تاریخ رو تغییر بدم و این شبیه یک شبیه سازیه.

فضای خواب، شبیه فیلمای دهه‌ی ۴۰ هالیوود بود، مضطرب، نوآر و جنگی.

.

.

.

حس میکنم تاحدی الگوی مشترک این خوابا برام مشخص شده. در موقعیتی قرار میگیرم که داده های جالبی درون خودش داره و با درس گرفتن از اون موقعیت و یک قضاوت خوب، میتونم در آینده، تصمیمات خوبی رو برای زندگیم اتخاذ کنم اما موضوع اینه که موقعیت مورد بحث، تحریک کننده است و من نمی تونم به راحتی انتخاب کنم که فقط مصرف کننده ی داده باشم و درونش مشارکت نکنم.

مثلا درمورد رسانه ای که میخواستم به کمکش نقد موسیقی منتشر کنم، اونجا میتونست مرجع من برای دانلود و شنیدن طیفی از موسیقی هایی باشه که علاقه به نقد کردنشون دارم اما لزومی نداشت که حتما نوشته هام رو از همون رسانه منتشر کنم و تحت تاثیر اتمسفر منفیش قرار بگیرم.

.

.

.

ساعت ۵ و بیست و هشت دقیقه ی بعد از ظهره. زیاد مایل به نوشتن مطالب این بخش نیستم ولی برحسب احساس مسئولیت، از تجاربم مایه میذارم. امیدوارم به درد افرادی بخوره که بهش نیاز دارن.

دیروز و دیشب رو صرف بررسی شجره نامه ی والدین احتمالی آینده ام کرد. کار جالب و سرگرم کننده ای بود و تونستم پدربزرگ ها و مادربزرگ های پدر آینده‌مو ببینم. کاریزماتیک ترینشون یکی از مادربزرگ‌های پدرم بود.

از اینکه توی عکساشون میگشتم گاها خجالت میکشیدم و با خودم میگفتم نکنه پدرم بفهمه و از اینکه اینقدر دارم کنجکاوی میکنم بدش بیاد. به هر صورت کی خوشش میاد یکی بره عکسای دوران تینیجریش یا روابط گذشته اش رو ببینه؟

من عکسای باحالی پیدا کردم و به نظرم پدرم در کودکی خیلی فرد ملایم و نایسی بوده و والدین خوبی داشته و هنوزم باهاشون اوکی هست.

همچنین حدس میزنم که روح جوانی داره و مثل امثال من، ردی از تناسخات گوهی و تاریک رو پشت سرش به جا نذاشته.

دیدن رنج کشیدن دیگران و حتی خودت، زمانی که به دنبال عدالت باشی، لزوما اونقدرا کار سختی نیست. مجددا اسناد فساد جنسی یه عده از کیرهای سرگردان این سیاره منتشر شد و مطمئنم الان پدرم هم اون سر دنیا، متوجه قضیه شده و به نوبه ی خودش منزجره. البته من نمیدونم دقیقا چه قضاوتی داره و برام هم زیاد اهمیتی نداره چون درنهایت، واکنش هاش هرگز پا رو فراتر از ایده‌آل های ایدئولوژی مورد پسندش نمیذاره.

به عنوان فردی که هم مورد آزار و تجاوز جنسی قرار گرفته و هم خودش به سبک پدوفیل ها از افراد منفور

زندگیش انتقام گرفته، باید بگم که این پرونده بیشتر منو به لحاظ جنسی تحریک کرد و همچنین ازینکه میبینم آدم ها رو غافلگیر و منزجر میکنه خیلی لذت میبرم. این خوبه که آدم های کم تجربه و سطحی نگر متوجه پتانسیل های واقعی خودشون بشن و با این قضیه کنار بیان که آدما اراده ی انجام چه کارهایی رو دارن.

من نمیدونم چقدر از قربانی های این پرونده بی گناه و قربانی محض هستن و دیدن قربانی هم برام چیز جدیدی نیست.

وقتی که مورد ظلم قرار بگیری، ظلم درست و حسابی، نه این لگدهای نوب و ناشیانه، رفته رفته میشه وارد فضای انتقام های بیمارگونه هم شد. خیلی راحت تر اونکه فکرشو کنید؛ بیمارگونه، شیرین و تاریک. انتقام

گرفتن واقعا لذت بخشه ولی باید با این قضیه هم کنار بیای که طرف مقابلت هم دیر یا زود، فرصت تلافی کردن پیدا میکنه. وقتی قانون انتقام و عدالت رو خودت تعیین و اجرا کنی، نمی تونی انتظار داشته باشی که دادگاه عادلی ازت دفاع کنه و به کمکت بیاد.

فانتزی پدوفیلیا هنوز هم توی ذهنم هست و اگر میدونستم منو توی بازی بدی با آدمهایی مثل خودم نمیندازه، قطعا این فانتزی رو در فرصت مناسب و درمورد موجوداتی که ازشون نفرت داشتم اجرا میکردم.

اینقدر خنده ام میاد وقتی کسایی رو میبینم که همچین اتفاقاتی رو بهونه میکنن که بگن چیزی به اسم کارما وجود نداره وگرنه فلانی اینهمه جنایت نمیکرد و راحت نمیمرد. خب کصخل کیری، داخل کونی که

کارما میگنجه، باور به تناسخ که چیزی نیست. نبایدم یادت بیاد تو زندگی قبلیت چه گوهی خوردی که الان داره بابتش کونت پاره میشه.

به تخم چپم هم نیست که تو زندگی زمینیتون به چه زمین گرمی میخورید و حس میکنید دنیا چقدر ناعادلانه است. برای خیلی از شما دوهزاری ها، شنیدن نظرات مختلف همیشه چیزی جز مسخره بازی نبوده و صرفا دنبال عرف و چیزی که موقتا به نفعتون بوده دویدید. حقتون اینه که تو زندگی زمینی هم تحت رفاقت و تاثیر گاو و گوساله هایی مثل خودتون باشید و از دیدن یه آدم پدوفیل، کونتون از تعجب پاره بشه. این فردای خودتون هست ابلها. اگه امروز تو مخیله‌تون نمیگنجه که کسی بتونه پدوفیل باشه دلیلش اینه که تازه به دوران رسیده اید و تنها جایی

که میشناسید سرزمین ننه باباهای سوسول پرورتون هست. دیر و زود خودتون هم کصکشی میشید مثل همینایی که الان سوژه شون کردید. ولی حتی اون موقع هم کیر من نیستید. قلب.

.

.

.

ادامه ی بررسی سطح ۱۱۰

استخراج بینش جداگانه یا بینش گیری غیر مشارکتی

انتخاب عنوان برای این سطح، دشوار بود و این کار رو به کمک مشورت با هوش مصنوعی انجام دادم.

گرچه فکر میکنم این سطح درمورد درکه و مهارتش در سطح بعدی تعلیم داده میشه. درک اینکه نمیشه انتظارات دیگران رو برآورده کرد و اگه بخوای به

سازشون برقصی، عذاب میکشی یا توی دردسر میوفتی. درک اینکه نمیشه همرنگ جماعت شد یا انتظارات دیگران رو برآورده کرد.

گاهی درکش سخته چون با خودت میگی مگه چی میشه اگه خواسته شون رو برآورده کنم؟ کنار اومدن با این اتمسفر ازم برمیاد و میتونم عوارضش رو مدیریت کنم. اما این یه مهارته که درک کنی نباید خواسته ی عرفی رو برآورده کرد و بینش جمعی رو پذیرفت.

دیشب خواب میدیدم که قصد دارم به دانشگاه برم اما نه برای اینکه دوست داشتم درس بخونم بلکه چون میخواستم پیش دوستانم باشم. ناخواسته در دانشگاهی قبول شدم که چندتا از دوستان درجه ی ۳ام حضور داشتم و دوستای درجه ی یکم توی

دانشگاه دیگه ای قبول شده بودن. من میترسیدم درمورد احساساتم صحبت کنم چون یکی از دوستای درجه ی یکم یه پسر جوان و زیبا بود و دوست دختر داشت. اگر بقیه میفهمیدن که چقدر از بودن در اون دانشگاه ناراضی هستم و بابت دوریم از دوستام رنج میکشم، بهم تهمت میزدن که دارم کیر دزدی میکنم یا تو کف پسره هستم.

بچه ها با رفیقم تماس تصویری میگرفتن و حالشو میپرسیدن. میدیدم که دوری از پسره براشون سخت نیست. من خیلی زجر میکشیدم و برای اینکه بقیه متوجه احساساتم نشن، توی دستشویی گریه میکردم. گاهی نامه هایی که براش نوشته بودم رو میخوندم و با خودم میگفتم: آیا چیز بدی نوشتم؟ این حرفا

خجالت آور نیست؟ یعنی اونم فکر کرده بهش نظر جنسی دارم؟

توی واقعیت نباید کون این حرفا بذارم. حالا مثلا خیلی هم اهمیت میدم؟ برای هرکسی که بخوام نامه مینویسم. تقریبا همه ی افرادی که توی کتابام براشون نامه نوشتم پسرن و عمدتا پسرهای خوشگلی هم هستن. متاسفم براتون که دوستی ندارید و هیشکی نیست که بتونید براش نامه بنویسید. دلیلش این نیست که جذابیت جنسی ندارید، دلیلش اینه که شاید واقعا آدم تخمی ای هستید و کسی دوست نداره کصشعرای همواره دوپهلو و منظوردارتون رو بخونه.

.

.

.

بررسی سطح ۱۱۱

ساعت یازده و بیست و سه دقیقه ی صبحه. دیشب برای شناخت سطح ۱۱۱ تمرکز کردم. خواب میدیدم که به یک نهاد خاص رفتم تا افراد مرتبط با زندگی آینده‌ام رو ملاقات کنم و باهاشون حرف بزنم، منجمله افرادی که اجداد والدین بعدیم به حساب می اومدن. علاوه بر اونها با افراد مختلف دیگه ای که در دل اون فرهنگ زندگی میکردن و نقش اجتماعی پررنگی داشتن آشنا شدم.

حتی افرادی که اتهامات جنسی داشتن رو دیدم و با کنجکاوی به رفتارهاشون نگاه کردم و حرفاشون رو شنیدم. شنیدنشون نوعی حس آرامش بهم میداد چون یک تجربه ی کاملا مستند بود و دیگه برای شناختشون متکی به رسانه ها نبودم. میتونستم حس کنم که اونا

چقدر معمولی هستن. نه که جرمی مرتکب نشدن اما غیر این جهانی هم نیستن.

یادمه که در جریان این خواب، دست به سفر زدم و به شهری تاریخی رفتم. در اونجا آثار تاریخی یا رویدادهای فرهنگی نبود که توجهمو جلب کرد بلکه جلب انرژی زنده ی اون شهر و منظره ای در آسمان شدم. توی آسمونشون پر از سفینه هایی بود که استتار کرده بودن. تا حالا همچین منظره ای رو از نزدیک ندیده بودم.

با آدم های مهاجری مثل خودم آشنا شدم. با ناشرا و نویسنده و هنرمندایی که متعلق به اون فرهنگ نبودن. دختر جوانی رو دیدم که سابقا کتاب های ادبی می‌نوشت و خودش هم اونا رو نقاشی میکرد. درست یادم نیست ولی انگار دنبال یه نسخه از یه کتابش

بودم و با خودش رو به رو شدم و حرف زدیم. من کار خاصی نکردم یا حرف خاصی نزدم اما انگار دیدن من باعث شد که یاد خونه بیوفته و تصمیم بگیره که کتاب جدیدی بسازه.

سفرم رو ادامه دادم و با دختر جوان نابینایی آشنا شدم که در برهه ای ازدواج کرد، طلاق گرفت، دچار اختلالات روانی شد و رفته رفته، کنترل زندگیشو به دست گرفت. ما اول به صورت تلفنی حرف زدیم و بعد اون به دیدنم اومد.

خانواده اش میگفتن که در برهه ای شروع کرد به زباله گردی و از لمس کردن زباله های مختلف خوشش می‌اومد.

با خودم فکر میکردم که این کار خیلی خطرناکه ولی انگار میخواسته با لمس کردن اشیای متنوع و مختلف،

حس کنه که ارتباط بیشتری با دنیا داره و نبود بیناییش رو جبران کنه.

با اینکه میتونستم به یاد بیارم در حداقل یکی از تناسخات قبلیم نابینا بودم اما باز هم حس نمیکردم اون دختر رو درک میکنم چون حس نمیکردم به اندازه‌ی اون مشتاق دیدن باشم.

اتاق سابقش در ساختمان اون نهاد خاص رو میدیدم. اون تعداد زیادی عروسک پلاستیکی همشکل و همرنگ داشت. داشتن عروسک های همرنگ برام عجیب جلوه کرد اما اون نمیدید و در نتیجه، هرکدوم از این عروسک ها میتونست براش یه هویت متفاوت داشته باشه.

کنار پنجره وایسادیم و به حیاط نگاه کردیم. به دختره گفتم: به اینجا اومدم تا با افرادی مرتبط با

زندگی بعدیم ملاقات کنم. تا اینجا مادربزرگ و مادر مادربزرگم رو دیدم و باهاشون حرف زدم. حس عجیبیه و نمی دونم چرا می خوام آمار همه چیزو در بیارم.

اما اون دختر بهم حق داد که کنجکاو باشم و درنظرش کارهام عادی بود.

توی حیاط نهاد، سه تا از همکلاسی های سابقم رو دیدم. اونها به عنوان افرادی با اختلالات روانی نگهداری میشدن و در حال تجربه ی مشکلاتی بودن. یکی از اونها در دوره ی مدرسه، دوست صمیمی و همپای همیشگیم به حساب می اومد. طبقات زیادی رو پایین رفتم تا به حیاط رسیدم و باهاشون ملاقات کردم. دوستم میگفت که دچار مشکل فراموشی شده

ولی خودش چندان متوجه نیست چقدر فراموشی گرفته و فقط مادرش عوارض این بیماری رو میفهمه.

اما دوستم من رو فراموش نکرده بود و ما با هم درمورد چیزای مختلفی در گذشته حرف زدیم و شوخی کردیم. درد و دل کردیم و یادمه بهش گفتم که دوره ی بعد از مدرسه خیلی تراژیکه چون تا قبلش، مدرسه برات برنامه ی روزانه و ماموریت تعیین میکنه ولی بعدش تو با روزهات تنهایی و خودت باید تصمیم بگیری که میخوای چجور بهشون معنا بدی. دیگه خبری از یه عالمه همکلاسی نیست که هر روز میبینی و مسئولیت گذروندن لحظه هات با خودته.

فکر کردن به این موضوع خیلی ناراحتم میکرد؛ انگار که بعد از مدرسه، خیلی احساس تنهایی و نگرانی تجربه کردم.

از اون دو تا همکلاسی سابق دیگه ام هم درمورد مشکلشون پرسیدم اما از سوالم بدشون اومد و جواب ندادن. حس میکردن من درکشون نمیکنم و چون زندگی خوبی دارم، نمی تونم خودمو جای اونا بذارم و همدلی ندارم.

شاید هم حق با اونا بود. من به داخل ساختمون برگشتم. توی دستم کاغذ توضیحات یه مشت دارو بود. همه شونو توی سطح آشغال ریختم چون به دردم نمی خوردن.

میخواستم به اتاقم در طبقه ی ۱۰۸ برگردم اما مسیر رو گم کردم و سر از سالن کتابخونه درآوردم. اونجا اتاق هایی پر از کتاب داشت و به راحتی میشد ازشون استفاده کرد. انرژیش هم جالب بود و حس میکنم

جذب کتاب های تاریخ مربوط به جامعه ای شدم که قراره در زندگی بعدی، درونش تناسخ پیدا کنم.

خواب هم همینطوری تموم شد. داشتم یه کتاب تاریخ رو میخوندم که بیدار شدم. داستان درمورد مرد مبارزی بود که وارد فرهنگ و شهر جدیدی شد. اون مرد جوونی به حساب می اومد اما موهای خاکستری رنگی داشت و عرف و قوانین فرهنگ جدید رو نمیدونست، اما به سفر علاقه داشت و دوست داشت نقش اجتماعی خودشو ایفا کنه و اون کتاب، داستان موفقیتش بود.

.

.

.

ساعت ۱۲ و پنجاه و چهار دقیقه ی شبه. دیشب هم برای شناخت سطح ۱۱۱ تمرکز کردم اما اونا زیادی آشفته بودن و زیاد برام جذابیت نداشتن.

الان هم دیگه چیز کمی از این خواب یادم مونده. یادمه که توی یک مهد کودک قرار گرفتم و از من انتظار میرفت که با بچه ها خوب باشم و ازشون مراقبت کنم. من به بچه داری و موندن در اون محیط علاقه ای نداشتم و این کار رو به طور موقت پذیرفتم و قصد داشتم به زودی اونجا رو ترک کنم.

یکی اومد و بچه ای به دستم داد که فقط ظاهرش تاحدی به بچه شباهت داشت. اون قصد داشت به من آسیب بزنه و موجود خطرناکی به حساب می اومد. من اهمیتی ندادم که بقیه ازم چه انتظاری دارن و چجور میخوان قضاوتم کنن. احساس خطر کردم و

پارچه ای دور اون موجود پیچیدم و به دیوار کوبیدمش تا بمیره.

.

.

.

ساعت 11 و پنجاه و شیش دقیقه ی ظهره. دیشب هم برای شناخت سطح 111 تمرکز کردم.

در دنیای خواب میدیدم که مشغول مطالعه هستم. درست نمیدونم اسم این روش چیه ولی وقتی میخواستم یک کتاب رو به خوبی یاد بگیرم، براش کلی یادداشت اضافی مینوشتم و درمورد اصطلاحات و کلماتش و داستانی که پشتشون هست تحقیق میکردم.

این روشم توجه خواهرمو جلب کرد و منو به یکی از دوستانش که ظاهرا اون هم روش مشابهی رو به کار میگیره معرفی کرد.

اون یک مرد نسبتا جوان بود که ظاهرا با زنش مشکلاتی داشت. اونا از دو ملیت متفاوت به حساب می اومدن. مرده برای اینکه دل زنشو به دست بیاره، شروع کرد به یادگیری زبان مادری همسرش و امید داشت که به این شکل بتونه عشق بیشتری ابراز کنه.

بر حسب اتفاق، همسرش رو میشناختم. اون قلب پر از خشونتی داشت و دلیل کدورتی که با شوهرش پیدا کرد، ربطی به مسائل عاشقانه نداشت چون اصلا عشقی به شوهرش نداشت. اگر چیزی هم میتونست اونو نسبت به تداوم اون رابطه علاقه مند کنه، این کارهای رمانتیک نبود.

اون مرد من رو به یک استاد دانشگاه معرفی کرد. اون استاد اجازه میداد که برخی افراد مثل ما که رسما دانشجو نیستن، توی کلاسش حضور پیدا کنن. درست یادم نیست چی تدریس میکرد اما ارتباطی با موضوع مطالعات ما داشت.

من بیشتر برحسب کنجکاوی به دنبال این مرد رفتم و خیلی زود هم پشیمون شدم.

محیط دانشگاه، واقعا حالمو به هم میزد و حتی دست و دلم نمیرفت که کمی خودنمایی کنم و لاس بزنم. بچه های کلاس استاد، به زور توی آسانسور چپیدن و وقتی در آسانسور باز شد و دیدمشون، متوجه شدم تعداد زیادیشون دارن سیگار میکشن و اصلا براشون اهمیتی نداره که اینجا آسانسوره و بیرون آسانسور هم محیط دانشگاهه.

انرژیشون هم چنگی به دل نمیزد و انگار مجبورشون کردن که به دانشگاه برن.

اونجا جایی بود که از دنبال کردن هر چیزی که جلوی روم قرار میگیره دست کشیدم و اصلا سر کلاس یارو هم نرفتم.

.

.

.

ساعت 1 و هفت دقیقه ی ظهره. دیروز هم برای شناخت سطح 111 تمرکز کردم و خوابی دیدم که تا الان ننوشتمش.

در دنیای خواب میدیدم که دارم داستان یک سری اتفاقات که پشت سر گذاشتم رو برای سه نفر تعریف میکنم. داستان تعریف کردن، برام مثل یک سرگرمی

معمول بود و فکر نمیکردم اونا مشتاق شنیدنش باشن اما وقتی حرفام تموم شد، حس کردم که بیشتر از حد انتظارم خوششون اومده و روشون تاثیر خاصی گذاشته.

اون سه نفر، سه موجود از یه گونه ی کاملا متفاوت بودن. دوتا از این افراد، شباهت زیادی به گونه های انسانی داشتن اما یکیشون ظاهر یک ملخ رو داشت. به عنوان یک وجه مشترک، میشد گفت که هرسه، موجودات جوانی به حساب می اومدن و مدت زیادی از حضورشون در جهان نمیگذشت. حدس زدم شاید بابت همینه که این داستان اینقدر براشون جالبه.

میتونستم حس کنم که نوعی اشتیاق به زندگی و ماجراجویی درونشون ایجاد شده و این حسی که داشتن، برام خیلی جذاب جلوه کرد.

نمی دونم این خواب چقدر به سطح 111 ربط داره ولی به جز این، یکی دو خواب دیگه هم دیدم که قبل از دیدنشون، برای شناخت سطح 111 تمرکز نکردم و بیشتر در زمینه ی نوشتن یک رمان جدید، الهام بخشم بودن. چند روزی هست که ایده ی جدیدی به ذهنم اومده و نمیدونم بهتره بنویسمش یا نه.

این یکی هم درمورد شهرت و تراژدی های اجتماعیش هست و از وقتی که تکلیف تناسخ بعدیم تا حدی روشن شده، شهوداتم به هیچ کدوم از ایده های مشابه نه نمیگه. فکر میکنم دلیلش اینه که جامعه ی بعدی، یک جامعه ی شهرت محوره و پیدا کردن یک نگاه انتقادی به الگوهای رسیدن به شهرت، میتونه به دردم بخوره.

.

.

.

ساعت ۳ و پنج دقیقه ی بعد از ظهره. دیشب هم برای شناخت سطح ۱۱۱ تمرکز کردم. در دنیای خواب میدیدم که یه گزارش بسیار پر و پیمون از یک فرقه پخش شده که کارهای تاریک زیادی انجام دادن. این فرقه، یک چهره ی شاخص و کلیدی داشت و چندین چهره ی فرعی که زیاد درموردشون صحبت میشد، اما توی خوابم حس کردم که این پرونده با وجود حجیم بودنش، هنوز هم ابعاد پنهان خاصی داره و برای رسیدن به همون ابعاد پنهان اما مهمش، لازمه صبر کرد و درگیر چهره های اصلی نشد. درواقع چهره های اصلی، درظاهر، قدرت زیادی داشتن اما در عمل، چیزی

که به ساخت چنین فرقه هایی کمک میکرد، روابط علت و معلولی پیچیده تری رو شامل میشد.

ولی خود گزارش منتشر شده اینقدر حجم و داده داشت که برای سرگرم کردن و علاقه نشون دادن آدما به قضاوت قضیه، کافی جلوه میکرد. آدما دلسوزی میکنن، درمورد ذات شرارت آمیز و ناامید کننده ی دیگران حرف میزنن، درمورد گروه ها و ایدئولوژی‌های خاصی که ممکنه پشت چنین جنایت هایی باشه صحبت میکنن.

من از دلسوزی کردن خوشم نمیاد و باید مطمئن بشم طرف مقابلم ارزش دلسوزی داره یا نه. حتی اگر دلسوزی هم کنم، به این معنی نیست که قراره واکنش فعالی نشون بدم، من همیشه سعی میکنم مفیدترین و درست ترین کاری که ازم برمیاد رو انجام بدم.

مثلا دلت میسوزه اگر ببینی سبحان تو زندگی بعدیش قربانی پدوفیلی شده؟ نه حقیقتا دلم نمیسوزه. به هر صورت این دنیایی هست که تو هم در شکل دادن بهش مشارکت داشتی. حداقلش من یه معتاد مفنگی نیستم و مثل تو از رانت های موروثی و غیر موروثی استفاده نمیکنم.

امروز اسم و فامیلی سبحان رو توی توییتر سرچ کردم و دیدم افراد دیگه ای هم درموردش حرف زدن و به دغلباز بودنش اشاره کردن. خیلی ناراحت شدم، دوست داشتم خبر مرگشو میخوندم.

ولی حتی حاضر نیستم درموردش توی جایی مثل توییتر افشاگری کنم چون از جامعه ی توییتر، به اندازه ی سبحان نفرت دارم. شاید حتی بیشتر از اون. چیزی که ناراحتم میکنه گذشته ای هست که باهاش

داشتم. لمورینا خیلی هاشون اینطوری شدن و این تنها نمونه اش نیست. لمورین ها وقتی آدم بدی میشن خیلی خاک‌برسر میشن چون تجربه و دانش کمتری دارن و معمولا به کیرخوری برای آتلانتیسی جماعت میوفتن. نمونه اش همین کاستاندای موادفروش خاک‌برسر.

امروز از هر چیزی که منو به یک باور غیر این جهانی مرتبط کنه متنفرم، حتی از دوستانی که تو ابعاد بالا دارم، چون همه اش یاد بی اعتمادی و دروغ و سواستفاده هایی میوفتم که در گذشته تجربه کردم. شما لایق این نیستید که کسی بخواد علنی درموردتون حرف بزنه و تبلیغتون رو کنه. من هیچوقت برای تبلیغ این کتاب های زیرتیم ارزشی قائل نمیشم و در گذشته هم اشتباه کردم که اهمیت دادم. اعتماد کردن به این

حرفا، یعنی اعتماد کردن به فدراسیونی که پر از استادای خودفروخته و کلاشه، با شاگردهایی که عمدتا از خودشون هم بدترن.

ازتون با همه ی سلول های بدنم متنفرم و یادم نمیره که چقدر همیشه منو بولی کردید و با افکار نژادپرستانه و خیانت، جو فدراسیون و گروه های دوستیتون در تناسخات مختلف رو خراب کردید.

اون استاد احمق هم حق داشت که بهم بگه شما اونجایید که تاوان خرابکاری هاتون رو پس بدید. فکر میکنم خودت بودی پودیتو مگه نه؟ من لحن تند و عصبیت رو میشناسم. آره تو درست میگی، حق من همین زندگی حقیرانه بود چون کلی طول کشید تا بفهمم خون ما رنگی تر از گونه هایی مثل رپتایل ها نیست و یه عمر، توی کلاس های آتلانتیسی مسلکانه ی

شما و پیش یه مشت پلیدینی بی غیرت درس پس دادم. ولی دیگه از این خبرها نیست.

.

.

.

توی خواب دیگه ای میدیدم که تو یه کلاس درسم. بیشترشون همکلاسی های سابقم در زندگی فعلی بودن. با این وجود، میدونستم که سنی ازم گذشته و نزدیک ۳۰ سال دارم.

در ابتدا با کلاس و مدرسه کنار اومدم چون میدیدم که بقیه هم اونجا هستن و باهاش سازگارن ولی یه روز تو روی معلمم وایسادم تا گلایه کنم و به بقیه بگم که نباید توی همچین کلاس سطح پایینی باشیم اما معلمم جلوی حرف زدنم رو میگرفت.

منم با خودم گفتم گور پدرش، فقط از اینجا میزنم بیرون و میرم دنبال زندگیم. اینجا لحظه ای بود که معلم نگران شد شاگردشو از دست بده و ازم پرسید مشکل چیه؟

منم گفتم: ما سالها پیش اینجا بودیم و هرکدوم برای آینده مون برنامه ای داشتیم. الان من باید مدت ها بود که دانشگاه رو تموم کرده بودم و تو بازار کار بودم.

به همکلاسی هام اشاره کردم و درمورد آینده و برنامه هاشون گفتم.

ما اونجا بودیم چون آینده ای وجود نداشت و فکر میکردیم شکست خوردنمون حتما به خاطر اینه که درسای این مرحله رو خوب یاد نگرفتیم. نشستن سر کلاس های قدیمی رو انتخاب کردیم چون میخواستیم

به یک نهاد خاص وابسته باشیم و دوستای خودمون رو داشته باشیم.

این حس سردرگمی خیلی برام آشناست و همیشه در برخورد با موج های جدید جامعه تجربه اش میکنم. فرصت نمیشه حتی درمورد موج جدید مطالعه کنی، به زودی موج جدیدتری میاد و آدما به رغم اعتراف درمورد اشتباهی که در همراهی با موج قبلی مرتکب شدن، به موج جدید ملحق میشن.

.

.

.

ساعت ۹ و بیست دقیقه‌ی شبه. امروز هم برای شناخت بیشتر سطح ۱۱۱ تمرکز کردم. خواب میدیدم توی شهر کوچکی زندگی میکنم که مردمش هر سال

برای یک مراسم خاص، توی سالن اصلی شهر جمع میشن. اونا رسومات آتلانتیسی داشتن و منم ازشون خوشم نمی اومد.

با چندتا از دوستای مونثم برنامه ی مهمونی ریختیم. ما گاها اگه فرصت مناسبی پیش می اومد، همچین مهمونی هایی راه مینداختیم. اونا قبول کردن و خونه‌ی ما جمع شدیم.

هنوز ظهر بود و ما تقریبا نزدیک غروب، مهمونی رو شروع میکردیم و تا صبح، میرقصیدیم، فیلم میدیدیم، گاهی ساکت می نشستیم یا چرت میزدیم و خوراکی میخوردیم.

دوستام میخواستن برن برای شب خوراکی بخرن، ازشون خواستم صبر کنن.

میخواستم منم پول بذارم وسط. رفتم توی اتاقم و از توی کیفم یه دسته اسکناس درآوردم. همون لحظه یه پیام برام اومد. یارو رو خیلی سال پیش میشناختم و ذهنم زیادی داشت درگیر میشد. پیام های عجیبی فرستاد و مشخصا سعی داشت دوباره باهام رفاقت کنه. من زیاد حس خوبی بهش نداشتم و بابت افکار و رفتارهاش، خیلی سال پیش رفاقتم رو تموم کردم.

به خودم اومدم و دیدم اگه بخوام معطل کنم، دوستام میرن خرید و نمی تونم پول رو بهشون برسونم.

رفتم و پول رو بهشون دادم و به پیام های یارو فکر کردم. انرژیشو مثل یه گلدون بدون گیاه و قدیمی میدیدم که هنوز توی اتاقم نگه داشته بودم. بردمش بیرون و دیدم دو تا جونور زشت، منجمله یه حلزون چندش، توی گلدونه. اون جونور دیگه که کوچیک بود

رو همون لحظه که اولین پیام اومد دیدم و شاید همین بود که حس خطر رو درونم زنده کرد.

در اون لحظه از خودم راضی بودم که به اون پیاما اهمیتی ندادم.

قصد دارم به جمع بندی برسم و بررسی این سطح رو تموم کنم. به شکلی نسبتا قابل پیش بینی، ظاهرا این سطح درمورد مهارت بینش‌گیری غیر مشارکتی صحبت میکنه. این تا حدی شبیه داشتن یک آمپول هوشمنده که به پوست و بدن نفوذ میکنه و قادره خون رو با تمام اقلامش بیرون بکشه ولی فقط چیزی که لازمه رو بیرون میکشه و به راحتی از اون محیط بیرون میاد.

اسم و توصیف مهارت این سطح، برای فردی مثل من دشواره اما جنس خواب ها بسیار آشنا بود و منو به تکراری ترین تجارب زندگیم وصل کرد.

توی خواب های این سطح، عموما یک بینش انتقادی فعال وجود داره که ازش برای رو به رو شدن با اتفاقاتی که سعی دارن آدم رو با یک جریان همراه کنن، محافظت میکنه. این یک مهارت روانیه و برخلاف ظاهر ساده اش، میتونه بسیار کاربردی باشه.

در پایان میخوام چند جمله ای درمورد سبحان بگم چون فکر میکنم تصویری که ازش نشون دادم، ممکنه این حس رو ایجاد کنه که اون خیلی آدم جادوگر و خفنیه. حقیقت اینه که در زندگی فعلیم، مدت خیلی کمی با سبحان رفاقت داشتم و به رغم اینکه سعی

میکرد استعدادهای خودش رو به رخ بکشه، طبع پفیوض سیریانی من، چندان ازش راضی نبود و خودش هم گاهی از این گلایه میکرد که چرا بهش به چشم یه آدم احمق نگاه میکنم.

راستش من معیارهای خاص خودمو برای سنجیدن هوش آدما دارم؛ مثلا قدرتشون در وفاداری، سرگرمی‌هاشون و میزان استفاده شون از ثروت های مادی و غیر مادی موروثی و رانت های اجتماع. سبحان به لحاظ اجتماعی، شبیه لمپن ترین آدمایی هست که میشه توی این جامعه پیدا کرد. افکارش به‌مراتب تعدیل شده تر از سنت آتلانتیسی رایج در این جامعه است اما به حدی مواد مصرف کرده و حرفای عجیب میزنه که خیلی زود میفهمی مخش

قاطی داره و احتمالا از شدت دوست نداشتنی بودن و نسخ بودنشه که اینطوری به یاوه گویی افتاده.

به هر صورت، من شما مردهایی درگیر جنسیت زدگی سیستماتیک رو درک میکنم. خیلی سخته که خودت رو درگیر مردستیزی ببینی اما حتی ادبیاتی برای صحبت کردن ازش نداشته باشی.

من با اینکه چهره و رفتارم تعریفی نداره هم هرگز مجبور نبودم مدت زیادی تنها باشم و همیشه بدون اینکه نیاز باشه دروغ بگم، تونستم رابطه ی جدیدی رو شروع کنم، ولی بارها پسرهایی رو دیدم که به رغم جذابیت، باز هم مدت زیادی خریدار نداشتن. آدم های این سیاره، به طور میانگین، موجودات خطرناک و غیرقابل اعتمادی هستن؛ وقتی مذکر باشی، غیر قابل اعتمادتر هم جلوه میکنی چون قدرتشو داری که

قلدری کنی و قوانین، تا حد زیادی به نفع تو عمل میکنن.

چیزی که درمورد سبحان رنجم داد این بود که من زمانی دوستش داشتم. در کنار لمورین ها باهاش آشنا شدم و مثل خیلی هاشون از دستش دادم. شاید حتی اون لمورین هایی که ۱۲ هزارسال پیش مردن هم اگه زنده میموندن، بهتر از امثال این یارو نمیشدن. فقط بحث اینه که تنها تصویری که از خانواده داشتن به ذهنم میاد، هنوز هم مربوط به لمورین هاست. تصور اینکه اون خونواده خراب شده خیلی رنجم میده و هربار با دیدن یه لمورین دیگه که تو زندگی زمینیش به همچین وضعی افتاده، واقعا عصبیم میکنه.

حس میکنم که دچار یک تراژدی خانوادگی شدم و هرگز نمیتونم دوباره خانواده ای داشته باشم و به

کسی اعتماد کنم. احساس میکنم دنیا غرق در تاریکیه و هر روز آماده هستم که دوستان و معشوق فعلیمو هم از دست بدم. حتی در روزهایی مثل امروز که به هر چیز غیر فیزیکی و فرازمینی بی اعتمادم، باز هم فکر کردن به لمورین ها باعث میشه که عمیقا داغدار بشم.

حتی قبل از بیداری ذهنی، هاله ی بنفش اونها رو میشناختم. تا مدت ها بعد از بیداری هم چیز زیادی درموردشون نمیدونستم و کسی هم بهم چیزی نمیگفت، اما همیشه میدونستم که هنوز عزادار هستم. یکی از فدراسیون میگفت که: "اونها حالشون خوبه و زندگی خوبی دارن" و من برخی ها رو توی خواب هام میدیدم اما شاید اون مرد جوان فدراسیونی نمی‌تونست تصور کنه که کسی بعد از ۱۲هزار سال،

هنوز عزادار دوستانش باشه. اونها مردن عزیز من، و خیلی هاشون الان فقط یه سری خیانتکار و آواره در تناسخات زمینی هستن. چطور میتونی منو درک کنی وقتی هنوز حتی یک تناسخ زمینی هم نداشتی؟ من حتی برای دوستانیم که تناسخ پیدا میکنن هم گریه میکنم چون میدونم که زندگی در همچین سیاراتی چقدر سخته.

هر وقت به جنگ بزرگ آتلانتیس و لموریا فکر میکنم، احساس میکنم تمام مشکلات و ناراحتی های این ۱۲ هزارسال، بسیار ناچیز و بی اهمیته. انگار که زمان هرگز نگذشته و دنیا هنوز درنظرم، زیر غبار اون جنگ، تاریک و عجیبه.

.

.

.

در این بخش می‌تونید خلاصه‌ای از سطوحی که تا امروز بررسی کردم رو بخونید:

-1- بعد منفی یک: توهم- هالوسیناسیون (Hallucination)- هالوسیناسیون به تجربه ی ادراکی اشاره داره که بدون وجود محرک خارجی رخ میده، مثل شنیدن صداهایی که وجود ندارن یا دیدن تصاویری که واقعی نیستن. این مفهوم معمولا در ارتباط با اختلالات روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، یا در اثر مصرف مواد توهم زا بررسی میشه.

همچنین اصطلاح توهم ادراکی ( Perceptual illusion) برای اشاره به خطاهای حسی که ناشی از پردازش مغزی هستن به کار میره.

اصطلاح هزیان (Delusion) هم مرتبطه.

0_ بعد صفر: انگیزه، معنا_  خود تعیینی انگیزشی (Motivational Self-Determination) این اصطلاح به توانایی فرد در ایجاد انگیزه ی درونی اشاره داره، بدون وابستگی به عوامل بیرونی مثل پاداش ها یا فشارهای اجتماعی.

1. بعد یک: هدف، جهت-

2. جریان اندیشه (منطق افکار، ایجاد ارتباط علت و معلولی ساده در افکار)

3. ارتباط (به منظور ساخت فرهنگ)
4. نطق
5. تعلیم

6. شهود
7. درک احساسات (همدلی، همزاد پنداری)
8. خلق تجربه (برای خود و دیگران)
9. مبارزه با نابهنجاری (تفکیک خیر از شر)
10. خوشبینی (تفکیک خوشبینی بهنجار از نابهنجار)
11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت
18. مهندسی معکوس

19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی
21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

23. چیزی مثل قدردانی. دیدن و ارزیابی و استفاده از پتانسیل‌ها، با توجه به هدفی که توی ذهن داریم. این مهارت می‌تونه کمک کنه تا چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشونو مهم جلوه بدن یا به خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل‌مون حذفش کنیم.

24. قدرت طراحی خلاقانه‌ی پارامترای تحلیل احساسات فردی (این روش تحلیل، کمک میکنه تا رفتارا و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمعو هم پیش بینی کرد)
25. سایه‌های گذشته. داستانی که پشت سر موجوده و تحلیل بهینه‌اش.
26. الگوهای حذف داده. آنتی پروپاگاندا
27. توانایی شناخت و حذف داده‌هایی که دروغ هستن. دروغایی که به طور مستقیم بیان نمیشن اما طوری طرح ریزی شدن که از طریق تحلیل داده‌های آشکار اما دروغین یا غیر مهم، بهشون برسی و باورشون کنی. دروغی که عمدا پنهان شده تا باورپذیر جلوه کنه.

28. تکنیک کشف و افشای دروغ سه لایه به جهت منحل کردن یک سیستم
29. دیدن بازتاب انعکاس. دیدن تاثیری که توی بخش نابهنجار ناخودآگاه و ذهن یه عده میذاری ولی سعی دارن این تاثیرو کتمان کنن.
30. شک شهودی. گاها چیزای بیشتری برای شک کردن وجود داره اما ممکنه که ذهن خودآگاه، قادر به شناساییش نباشه. با این وجود، شک شهودی به عنوان یه پارامتر تحلیلی در نظر گرفته میشه.
31. طرح تلقین، آشنایی با مفهوم تلقین و نقشی که در طراحی ناخودآگاه جمعی داره و استفاده از این ادراک، جهت بهینه‌سازی قضاوت و تحلیل

32. طراحی تلقین، آشنایی با نحوه‌ی طرح ریزی تلقین های بهینه برای ارتباط گرفتن با ناخودآگاه جمعی. تولید کننده‌ی طرح تلقین.
33. توانایی‌های کشف الگوهای حقارت
34. توانایی‌های افشای الگوهای حقارت
35. کشف الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
36. طراحی الگوهای افشای الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
37. کشف الگوهای نابهنجاری مظلوم نما (انتقاد به موقع یا زودهنگام نسبت به نابهنجاری‌ای که سعی داره خودشو پنهان کنه یا بی خطر نشون بده.)
38. شناسایی و نقد الگوهای مرتبط با جبرگرایی که سعی دارن یه موجود بعضا بی مسئولیت رو قربانی و ناچار نشون بدن.

39. کشف زمانی که بهتره ناامید شد و از یه موضوع دست کشید.
40. مهربانی
41. کشف و شناسایی الگوهای ویروسی مرتبط با مهربانی
42. خلاقیت در مهربانی ورزیدن
43. درک مفهوم سادیسم. سادیسم به خودی خود نه مثبته و نه منفی. لازمه ازش در جهت مثبتی استفاده کرد.
44. کشف الگوهای نابهنجار سادیستی
45. تعلق
46. شناسایی الگوهای ویروسی تعلق
47. مسئولیت پذیری

48. الگوهای خلاق مبارزات مرتبط با مسئولیت پذیری

49. کشف موقعیت های مناسب نشون دادن مسئولیت پذیری

شناخت فرصت های مسئولیت پذیری یا Responsibility Opportunity Identification: توانایی شناسایی موقعیت هایی که فرد میتواند مسئولیت پذیری خود را نشان دهد و تاثیر مثبت بگذارد.

50. جدا شدن از موقعیت هایی که بهشون حس تعلق داریم اما مغایر با حس مسئولیت پذیری هستن.

جداسازی شناختی یا Cognitive Detachment: توانایی تفکیک احساس تعلق از مسئولیت پذیری و تصمیم گیری منطقی در شرایط ناسازگار.

51. ریشه‌های پنهان مشکلاتی که عوارض طولانی مدت یک نابهنجاری به حساب میان.

تحلیل علت های ریشه ای یا Root Cause Analysis- RCA: رویکردی که به شناسایی عوامل پنهان و بنیادی مشکلات میپردازد تا از تکرار آن ها جلوگیری کند.

52. کار کردن با مشکلات اجتماعی ای که سبب ناسازگاری و بی تعلقی شما به جامعه شدن.

موقعیتی که انتظار میره باهاش سازگار بشید اما نمیخواید که این کارو انجام بدید. مدیریت فشار روانی قرار گرفتن در چنین موقعیتی و همزمان، انجام دادن کاری که میدونید درسته.

تاب آوری اخلاقی یا Moral Resilience:
توانایی حفظ اصول اخلاقی در شرایطی که جامعه سعی دارد فرد را به سازگاری با ارزش های ناسازگار سوق دهد.

استقلال شناختی یا Cognitive Independence: مهارتی که فرد را قادر میسازد بدون تاثیرپذیری از فشارهای اجتماعی، تصمیمات منطقی و اخلاقی بگیرد.

53. پیدا کردن و نگه داشتن رگ مشکل، در شرایط ناسازگار- تاب آوری تحلیلی یا Analytical Resilience: مهارتی که فرد را قادر میسازد در شرایط نامطلوب، مشکلات را شناسایی کند و راه حل های موثر را برای آن ها بیابد.

یا پایداری شناختی (Cognitive Persistence): توانایی تمرکز بر مشکلات مهم، حتی زمانی که جامعه سعی دارد آن ها را کم اهمیت جلوه دهد.

-وضعیت جامعه، سعی داره شما رو از نگه داشتن رگ مشکل و کار کردن باهاش منصرف کنه. وانمود میکنن که موضوع مهمی نیست.

-مشکل مذکور میتونه عوارض طولانی مدت قابل توجهی داشته باشه و همین مزید بر علته که بهش اهمیت ندن.

-کار کردن با مشکل مذکور، نوعی سادیسم رو به دنبال داره. یعنی میونه باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران بشه.

-جامعه ای که قراره باهاش کار کنید، لزوما بهتون حس تعلق نمیده. اگه مهربون باشن هم یه مهربونی به درد نخور و بیمارگونه است.

-فرقش با سطح 52 در اینه که مشکل در سطح 52، جلوه ی آشکارتری داره اما در این سطح، وضعیت جامعه، بسیار مستعد پوشوندن و موجه جلوه دادن نابهنجاری هست. ممکنه حتی خودتونو هم موقتا به خطا بندازه.

54. مزرعه ی وحشی اطلاعات- تفکر استراتژیک انطباقی یا Adaptive Strategic Thinking: مهارتی که فرد را قادر میسازد در محیط های نامطلوب، داده های ارزشمند را شناسایی کند و برای ماموریت های آینده استفاده کند.

-با بی میلی سراغ کار کردن با جامعه ای میرید که نه بهش تعلقی دارید و نه علاقه ی چندانی دارید که بهش حس تعلقی پیدا کنید.

-مهربانی خودتون رو به شکلی نشون میدید که لزوما به چشم هم نمیاد و طبق عرف و خواسته های جامعه نیست اما چون میدونید کار درستیه انجامش میدید.

-برای ناله و فغان آدم های بی مسئولیت، تره هم خورد نمیکنید و با نوعی سادیسم بسیار بهنجار،

به چرخه های کارمایی یا بهتره بگم علت و معلول در سطح کلان، نگاه خردمندانه ای میندازید.

-در حین انجام دادن مجموعه ای از کارهایی که میدونید درسته، اطلاعاتی استخراج میشن که انتظارشون رو ندارید ولی کاربردی هستن. درست مثل پیدا کردن یک مزرعه ی خودرو از محصولاتی که انتظارشون رو نداشتید.

-این اطلاعات، قراره در طراحی ماموریت های بعدی و کار کردن با جامعه، مفید واقع بشن.

55. ایمان_ تاب آوری روانشناختی یا Psychological Resilience: تاب آوری از دیدگاه روانشناختی، یعنی توانایی مدیریت استرس، حفظ امید و مقابله با آسیب های ذهنی.

56. عقده_ بازسازی شناختی یا Cognitive Restructuring: فرآیندی که فرد با تغییر الگوهای فکری ناسازگار، تاثیر عقده های روانی را کاهش میدهد.

57. شیطان در جزئیات است

پردازش جزئیات شناختی یا Cognitive Detail Processing: مهارتی که فرد را قادر میسازد به جزئیات ظریف توجه کند و از آن ها برای تصمیم گیری بهتر استفاده کند.

58. آناتومی شناسی رفتار و حرف انسان ها برای درک بیشتر پتانسیل ها و جزئیات انرژی ای که درونشون هست. در شناسایی ویروس های روانی،

مهارت این سطح شبیه اینه که آناتومی راسو بشناسید تا قبل از اینکه بچوسه، واکنش مناسبی نشون بدید. در حالت مثبت میتونه نقش مفیدی در از بین بردن تروما داشته باشه.

درک انرژی روانی یا Psychological Energy Awareness: بررسی سطح انرژی روانی افراد و تاثیر آن بر رفتار و تصمیم گیری.

59. پیش آگاهی – پیش بینی شناختی ((Cognitive Forecasting یا تفکر آینده نگر (Prospective Thinking)

60. مدیریت نفرت- Hatred Monitoring

61. درک دلایل بی فکری یک فرد یا جامعه

62. هدف گذاری شخصی سازی شده یا Self-Directed Goal Setting- این مفهوم به توانایی فرد در تنظیم اهداف و مسیر رسیدن به آن ها براساس سبک و ترجیحات شخصی خود اشاره دارد.

63. مهار شناختی یا Cognitive Inhibition: توانایی جلوگیری از ورود اطلاعات نامربوط به جریان فکری و حذف افکار ناخواسته.- بازداری پاسخ یا Response Inhibition: کنترل

پردازش های ذهنی و کاهش واکنش های خودکار به افکار مزاحم.

64. تفکیک شناختی زیبامحور یا Aesthetic-Cognitive Filtering: فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر جذابی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن رو تشخیص بده و کنار بذاره.

65. طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از انواع افکار زائد- متاروش‌زدایی شناختی یا Cognitive Mata-Decluttering: این اسم ترکیبی از متا به معنی فراتر رفتن و بازاندیشی و روش زدایی به معنی حذف زوائد ذهنیه. در روانشناسی شناختی، پاکسازی ذهن از افکار زائد می تونه باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و پردازش

اطلاعات کارآمدتر بشه. این مفهوم میتونه به طراحی استراتژی های ذهنی برای پالایش افکار و ایجاد مسیرهای فکری نوین و خلاقانه اشاره کنه.

66. آگاهی از دیوارهای ذهنی یا Cognitive Barrier Awareness: شناسایی موانع فکری و فرهنگی که از محیط اجتماعی و تربیتی به فرد منتقل میشن. این دیوارها اغلب نامرئی هستن اما تاثیر عمیقی روی تصمیم گیری ها، باورها و حتی احساس آزادی فرد دارن.

67. سازگاری- با دیوارها و سدهای کوچک اما متعدد کنار اومدن برای مبارزه با دیوارها و سدهای بزرگتر و پراهمیت.

سازگاری شناختی-اجتماعی یا Social-Cognitive Accommodation: اصطلاحی که در روانشناسی اجتماعی برای

توصیف تطبیق ذهنی با ساختارهای ناعادلانه یا پیچیده به کار میره بدون اینکه الزاما فرد به صورت آگاهانه تسلیم شده باشه.

68. تولید روش های خلاقانه برای مبارزه با دیوارهای ذهنی
69. چیزی شبیه به سندرم استکهلم- درک الگوهای کنار اومدن و موجه جلوه دادن نابهنجاری های بدیهی و رایج، تحت تاثیر فشار روانی ناشی از نابهنجاری های پیچیده- اسیر شدن و دامن زدن به نابهجاری های رایج و ساده برای مواجهه با یک نابهنجاری پیچیده.
70. چیزی شبیه به سانتی مانتالیسم- درک و استفاده از تحریکات احساسی شدید و تشخیص انواع مثبت و منفیش.

71. کشف ریشه‌های پنهان سانتی مانتالیسم
72. طراحی واکنش مناسب به سانتی مانتالیسم
73. کشف الگوهای انکار
74. طراحی واکنش مناسب نسبت به انکار
75. هشیاری اتمسفری
76. آگاهی انتخابگرانه نسبت به اتمسفر
77. طراحی واکنش مناسب نسبت به اتمسفر
78. درک مفهوم آبرو
79. طراحی واکنش مناسب نسبت به چالش های مرتبط با آبرو
80. مهارت درک آینه ی خاکستری- تشخیص سوتفاهم از اشتباه عمدی
81. طراحی واکنش مناسب نسبت به موقعیت آینه ی خاکستری، موقعیتی که طرف مقابل، دچار

قضاوت اشتباه یا سوتفاهم شده اما نمیشه لزوما مقصر قلمدادش کرد و این وضعیت، بیشتر نشات گرفته از آگاهی پایین و دور بودن طرف مقابل از یک اتمسفر خاص باشه.

82. طراحی ایده برای سواستفاده از سوتفاهم ها.

یعنی از سوتفاهم هایی که آدما با بی فکری و خودخواهی بهش دچار شدن استفاده کنید که برعلیه شون کاری انجام بدید یا جامعه شون رو اصلاح کنید. این کار به خودی خود نه مثبت هست و نه منفی و بستگی داره که شما چه قصدی داشته باشید. در حالت مثبت، این سطح از ما میخواد که سوتفاهم هایی که با بی فکری و خودخواهی شکل گرفتن و ممکنه جنبه ی پنهان

داشته باشن رو پیدا و بهشون واکنش مناسبی نشون بدیم که باعث رشد خودمون و جامعه بشه.

83. بیداری در پورتال انتزاعی
84. پیدا کردن پورتال های خروج از یک اتمسفر
85. درک زمان درست خروج از اتمسفر
86. کشف پورتال های ورودی اتمسفر
87. درک لزوم ساخت اتمسفر
88. درک زمان خروج از یک اتمسفر خودساخته_ اتمسفرهایی که با عشق ساخته شدن، با بلوغ ترک میشن. بریدن تعلق از ساخته ی خود.
89. پاکسازی اتمسفر
90. استفاده از سرنخ های کوچک و بی اهمیت (شاید برای ساختن یک اتمسفر جدید)
91. درک مفهوم بی‌تفاوتی

92. پیدا کردن یا طراحی انگیزه برای بی تفاوت ماندن.
93. درک مفهوم حواس پرتی
94. درک مفهوم تمرکز
95. درک مفهوم بدبینی
96. واکنش نشون دادن در موقعیت بدبینی
97. مو رو از ماست کشیدن، درک مفهوم اوسینت (هوش داده‌باز)
98. مهارت استفاده از اوسینت
99. درک مفهوم اعتماد به نفس
100. مهارت ایجاد اعتماد به نفس
101. کسب اعتماد به نفس از موقعیت هایی که لزوما برای تقویت اعتماد به نفس ایجاد نشدن.
102. درک مفهوم اعتماد به نفس کاذب

103. مهارت بازخورد نشون دادن به اعتماد به نفس کاذب، مبارزه با اعتماد به نفس کاذب

104. درک مفهوم کدهای پنهان، آتش زیر خاکستر، کشف و درک بدبینی پنهان شده در زیر پوسته ی زیبا و سالم

105. مهارت استفاده از کدهای پنهان، مهارت استفاده از آتش زیر خاکستر

106. درک مفهوم منفعت و ضرر موقعیت

107. دیدن اون روی سکه ی موقعیت، درک وجود یک حقیقت پنهان

108. مهارت واکنش نشون دادن به حقیقت پنهان

109. درک مفهوم چوب دو سر گوه

110. درک لزوم بینش گیری غیر مشارکتی

111. مهارت بینش‌گیری غیر مشارکتی